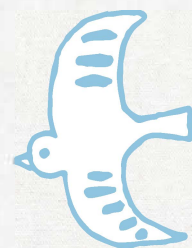


ここいろ kokoiro

情報誌
2021.1



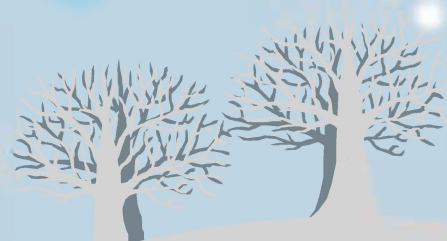
伊丹市立男女共同参画センター「ここいろ」は

「性別にかかわらずなく、誰もが自分らしく生きられる

社会づくりの拠点」として、2020年4月に開設されました。

誰もが気軽に訪れ、学び、交流できる、

地域に開かれた男女共同参画センターを目指しています。



上村 くにこさん インタビュー

令和2年9月16日(水)、当センターの主催講座として甲南大学名誉教授の上村くにこ先生をお迎えし「私が考える幸せな‘逝き方’とは ～多死社会の中で「生きること、老いること、病むこと、死ぬこと」を考える～」を開催しました。申込者多数で盛況のうちに終了しましたが、新型コロナウイルス感染予防のため定員を制限した事もあり、その時の内容を含め、改めて上村先生にお話を聞かせていただきました。

インタビュアー：田上 時子（伊丹市立男女共同参画センター こころ 指定管理者）
NPO法人女性と子どものエンパワメント関西 理事長

田上：上村さんは甲南大学の教授を68歳の定年退職される前に、死生学について関心を持たれ、定年後はNPO法人を立ち上げられたそうですね。何かきっかけがあったのですか？

上村：私はもともとフランス文学、神話、ジェンダー論を専門とし、“生きる喜び”をキーワード、恋愛をテーマに「人はなぜ恋愛をするのか」を考えてきました。でも定年の2～3年前にもうそれは卒業しようか、という気になったんです。

人は生まれ、恋愛し、必ず死ぬ。「愛は死よりも強し」という言葉があるように、恋愛と死は関る事が多く、死については文学や神話などの中にもすごく豊かなものがあるとずっと実感してきました。だから、死を考える事が生きる上での豊かさに繋がるんじゃないか。定年になったら詳しく勉強したい！と死生学を学びはじめました。

最期を迎えるための学び

死生学とは80年代に始まった「最期を迎えるとはどういうことか」を考える新しい学問です。仮説を立て、それを実証していく従来の学問とは違い、とにかく臨床というか、自らの体験を重んじる学びです。また、医学、看護学、社会学、神話、哲学などあらゆる分野を網羅する究極の学際研究のようにみえて、これは死ぬまで学び続けても飽きないな…と。

そのためには本を読むより、色んな人と実体験と一緒に考えていくことが大事だと思い、定年の2年位前

に“想像文化研究組織”というNPO法人を立ち上げました。当時、高齢者という“身体が弱い人間としての価値をど

んどん失っていく人”というイメージがあったのですが、私達には「身体は衰えても豊かなものを得てゆく高齢者を目指したい」「死は一つの想像文化だ」という想いがありました。NPOは2012年から7年間活動し、今は「西宮文化想像フォーラム」という任意組織に変身して続いています。

NPOの設立から著書の執筆へ

田上：2020年7月18日に「死にぎわに何を思う～日本と世界の死生観から～」（アートヴィレッジ）という本を出版されましたが、この本はいつ書かれたのですか？

上村：執筆は2年程前から、ずいぶん時間がかかりました。死生学の問題は多岐の分野にわたり、今までの私にとってはほとんどが専門外。でも私は勉強オタクなので、とにかく楽しみながら調べ、沢山の人の話を聞きました。

田上：NPOの活動を通して色んな方の体験を聞かれたと思いますが、この本ではご自身の夫の死や、病気など個人的な体験もまとめられていますよね。

上村：はい。死はあくまで個人的な体験であって人によって違う。だからNPOの活動を通じて、死生学には正解がないということを痛感しました。これが正しくあれが間違っているという発想はやめようと決めました。

私の場合、外国人と結婚し外国で夫を亡くしました。これからの時間、国際結婚をして連れ合いに死なれる人も、沢山出てくるでしょう。その人達が私の事例を通して、そういう時に受けるかもしれないショックや、感じるかもしれない文化の違いなんかを心の中で準備し、死について“自分で選んでいく力”を身につける時の役に立てばいいなと。





生きたいという想いと死ぬ覚悟

ショックをうけて「死ぬ覚悟をつけないといかん」と思っ
たんです。でもちょっと元気になったらそんな事すぐ
忘れるんですよ。ずっと生きてゆけるような気がする。
で、また悪くなるとオタオタしてしまう。

時々「死ぬ覚悟ができてい」ってという人がいるけれ
ど、あれはよほどの人だと思います。人は生きている
限り「生きたい」という想いはつきず、死を完全に覚
悟するのは死ぬほんの1秒前でもいいのかもしれま
せん。今の私にまだ覚悟はできていません。武士み
たいなわけにはいきません(笑)。

田上：専門的な学びをされ、色んな方の体験を聞き、
そしてご自身の体験を通して、上村さんの死生観は
「こうすればいい」ではなくて「一人一人が選択をす
ればいい」という考え方ですよ。

上村：死を考える事は「自分が今までどう生きてきた
か」「これからどう生きていくか」を考えるツールだとも
思います。だから全然うしろむきでつらい作業ではな
くて、積極的に楽しいっていうのかな。真理に迫る
大切な事であるところの本を通して伝えたかったです。

田上：日本は世界一の長寿国で、今や女性の平均
寿命は87.14歳。男性は80.98歳です。時代や人々
のライフスタイルが変わっても、日本の女性は子育て
が終わると、親の介護と同時に夫の介護、それが
終わると孫育てとずっと育児介護する側にいます。
介護にもジェンダー差があって、男性は自分が介護
される側だと思っていて、女性は介護する側だと思っ
ている。

ジェンダーと死生学

「伊丹市立男女共同参画センター ここいろ」は、女
性のエンパワメントのセンターであり、ジェンダーを考

田上：ご自身の
病気に関しては
どうですか？

上村：4年前に
肺がんになって
「あなたはガンで
す」と先生に言
われた時、私は

えるセンターでもあるのですが、こういうジェンダー差
を考えれば、センター主催で「老いることや死ぬこと」
について考える企画をする意味があると思います。

日本は2025年には国民の1/3が65歳以上になる超
高齢化社会が訪れます。大半の人にとって“死”は
抽象的なものではなく身近な問題になるというのに、
それでもこういうジェンダー差がある。

私達は、若い時から女性としての生きにくさを感じ、
女らしさから解放されたいと“自分らしい生き方”を
探してきましたが、これから来る未曾有の超高齢化
社会でもロールモデルがおらず、“自分らしい死に方”
を、一人一人が探っていかなきゃならない。それに
対して上村さんはどう思いますか？

上村：私は、死に直に向き合ってきたのは女性の方
なんじゃないかと思っています。生殖機能を持つ身
体であるので、命が大切であるという感覚がとぎすま
されるのではないのでしょうか。男の人は抽象的な思
考に慣れているので、ナマの死は考えにくいんじゃない
のかな。

死生学の創始者も女性なんです。ギリシャ神話の時
代でもあれだけ男性主義な中で、死に向き合い死者
を葬るのは女性の仕事です。死について深く考える上
でのジェンダー差は、昔から歴然としてある気がします。
人生50年と言われた時代からわずか70年も経たな
いうちに、人生80年、これから100年になろうかと
いう時代になりました。私達は今、「残りの30年～
50年をどう生きるか」という未曾有の実験途上に居
て、その主役は女性だと私は思うのです。

田上：確かに死につ
いて深く考えるのは
出産という体験をし
た女性の方が有利と
いう考えは、ある意
味理解できます。でも
男性も“体験”をした
ほうがよいですね。
人はいずれ、みな死
ぬ。そこに男性も女
性もないんだし。



上村くにこさん インタビュー

例えば子育てにおいて母性が本能だという考えは社会的に作られたもので、実際の所、母性は子どもと接するうちに生まれてくる。だから男性も女性と同じように、介護を体験しながら身近に弱っていく人を見て、人の死や周りでそれを悼む人を見ながら、死を実感していく。実感がわいた方が、自分の生や死を見つめやすいと思います。

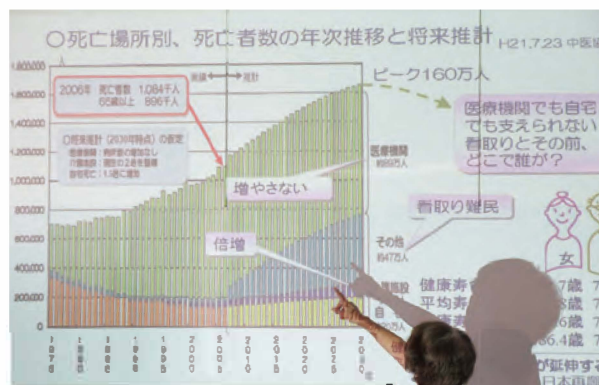
上村：それはそうだと思います。介護を通して人が老いていく様子を見るのは貴重な体験で、想像力を養い性別に関わらずその人の人生を豊かにします。だからこそ、女性だけでなく男性も介護を担うことが、大切だと思います。

田上：そうですね。これから迎える未曾有の超高齢化社会では、みんなが「どういう生き方をしたいか」を手探りしていかなくちゃならない。そんな中、介護を通して老いていく人を身近に見て、想像する事は有利なスキルになります。だから男の人もぜひ介護をやってほしいです。

上村：介護は素晴らしい仕事なのに、汚い、大変だけど報酬の少ない仕事というマイナスのイメージが今はあります。その意識は変えていかないといけない。

田上：介護職の賃金が安いのは、元々女性の役割だとされてきたからです。その意識を変え、介護職の社会的な地位をあげないといけないですね。

上村：そしてこれから高齢になっていく人は、自分がどう老いかという時に「自分は何をし、社会に何をしたいか」という事をきっちと計画し、主張が出来るような自分を育てていかなくてはならないと思います。



田上：団塊の世代には、意識変革のきっかけになるというか、“何が大切で何が必要なのか”を、次世代へ残して欲しいですね。

上村：そうそう。生きる事もすばらしいけれど、死ぬ事もすばらしい仕事になってくると信じています。どうやって死ぬかに正解が無いからこそ、それぞれがそれぞれのメッセージを若い人たちに残していくのは、私達の課題だと思います。

田上：私も最後の子孝行、孫孝行として、私の老いていく姿を観て欲しいと思ってます。私達は必ずみんな死ぬ。その最期のイベントをどう迎えるかは、だれにとっても普遍的なテーマだと思います。

上村：私達の親世代からは「歳はとりたくないもんだ」「歳をとってしんどい」と愚痴ばかり聞かされた気がします。だから私達は、苦情は言っても愚痴は言わず、死が避けられない道なら納得して死んでゆきますよという姿を、後に続く人たちに见せていきたいです。

田上：「老いる、死ぬ」というのは永遠の真理です。これから迎える超高齢化社会の時代を前に、女性も男性も一緒に考えて欲しいテーマです。『ここいろ』では次年度からも、講座の企画として取り入れて行きたいと思っています。

おすすめ 図書

図書・情報スペースでは、男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信しています。

図書貸出は、ひとり3冊・2週間までです。



『死にぎわに何を思う』アートビレッジ

上村くにこ著

(はじめに)から…今の日本で、どう死ぬ覚悟をつけるか。それを考えてもらうために、私はこの本を書きました。

(おわりに)から…急激に変化していく世界の中で生まれた死生学に正解はない。これが正しくて、あれが間違っていることはない。その限界を認めつつ、それぞれの現実になどどのように向き合うかを、静かに日常を味わいながら、とことん考え抜くことが大切である。



相談事業から

ここいろでは、7つの相談事業を開設しています。

さまざまな悩みを整理し、自分らしく次の一歩を踏み出すため、専門のカウンセラーや弁護士が、あなたと一緒に考えます。

女性のための 悩み電話相談

- 親の介護で
気持ちが滅入っている
- コロナでサークル活動が中止、
話す相手がおらず不安がある

女性のための 法律相談

- 離婚について
- 慰謝料の
請求について

就労支援相談

- 就職活動、
仕事の探し方
- 自分のキャリアの
見直し

男性のための 悩み電話相談

- 職場の同僚との
トラブル
- 妻との関係について

こんな相談が寄せられました。

女性のための チャレンジ相談

- シングルマザーの
働き方・生き方について
- 得意なことを活かして
夢を実現させるためには

セクシュアル マイノリティ相談

- 性自認が
分らない
- 親へのカミングアウト
について

女性のための カウンセリング

- 夫からDV、モラハラを受けている
- 離婚したいが、
経済的な問題がある



相談は無料です。
性別による役割にとらわれることなく、
一人ひとりの生き方を一緒に考えていきます。
面接での相談では、一時保育も利用できます。

『百まで生きる覚悟』 光文社新書

春日キスヨ著

「人生100年時代」と言われる今日、加齢による脆さや弱さを抱えて、「ピンピン・ヨロヨロ・ドタリ」という形でしかあの世へ逝けない時代になっている。だとしたら、「備えあれば憂いなし」。「百まで生きる覚悟」を持って、自力でできることは備えておこうと家族社会学者である著者が、90～100歳間近の元気長寿者、70～80代の高齢者、介護や世話を担う家族への聞き取りから得た情報を私たちに伝えてくれる。



『ボクはやっと認知症のことがわかった』

KADOKAWA

長谷川和夫・猪熊律子著

1974年に、認知症かどうかの「診断の物差し」として、日本で広く使われている認知機能検査が長谷川スケールで、これを開発した精神科医の著者自身が2017年10月、88歳の時に、自分は認知症であると自覚したという。認知症の当事者として何を思い、どう感じているか、人生の大半を認知症と向き合って生きていた著者自身の生き方や考え方を書きおろしている。認知症は恐ろしい病気ではなく、「暮らしの障害」で、当たり前前にできていたことができなくなっていくだけだという。

講座案内

「性別に関わりなく、誰もが自分らしく生きられる社会づくりの拠点」施設として、男女共同参画の学習を目的とする講座・イベントを実施します。

ここいろ 新型コロナウイルス予防対策中！



館内換気



館内消毒



お席の間隔

女性のためのセルフケア講座 ～自分自身を大切にすること～

コロナ禍で、ストレス過多になり目に見えない疲れが蓄積し、仕事や生活に不安を感じる人が増えました。心と身体のバランスを整え、自分自身を大切にするためにできる対処方法「セルフケア」を学んでみませんか。ストレスとの付き合い方やコントロールできる方法を知っておくと、日常生活で緊張や不安感を感じる場面でも有効です。

1/27、2/10、2/24、3/10(各水曜日)
10:00～12:00 [4回講座]

対象：テーマに関心のある女性 20人程度

参加費：無料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)

申込み：12/1(火) 9:00～電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

①	1/27(水)	ストレスについて知る
②	2/10(水)	自分のストレスに気づく
③	2/24(水)	セルフケア方法(対処法)を考える
④	3/10(水)	自分にあったセルフケア方法を見つける

講師 井山 里美さん

(NPO法人女性と子どものエンパワメント関西 事務局長)

働きやすい 職場をめざして

～企業を活性化させる！

今もこれからも、必要とされる女性の力～

すべての日常が一変してしまったコロナ禍の今、前例のない時代を切り開いていかなければならない時代になりました。そんな中で、操業を続ける企業には女性の力が欠かせません。女性を積極的に登用した企業は成果を上げています。それは、誰にとっても働きやすい環境づくりにもつながっています。長年の研究・調査から見えてきた「女性たちが力を発揮すれば、企業も地域も活性化する」という事例をお伝えします。そして、企業には欠かせない女性の持つリーダーシップについて、世界の最新の事例も紹介致します。

2/5(金) 13:30～15:30

講師 金谷 千慧子さん

(女性と仕事研究家・

NPO法人女性と仕事研究所 相談役)

対象：事業者、(管理職、人事担当者など)

テーマに関心のある方20人程度

参加費：無料

一時保育：6人

(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)

申込み：1/4(月) 9:00～

電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

中高生のためのワークショップ デートDV暴力防止プログラム

「デートDV」は、カップル間で起こる暴力のことで、誰にでも起こりえる身近な問題です。暴力とは、力の強い側から弱い側に対して自分の力を乱用することです。「デートDVの被害者にも加害者にもならない。」とは、どういうことでしょうか。怒りを感じたときにはどうしたらいいのか、今、恋人がいる人も、いない人も一緒に考えてみませんか。暴力を許さない大人からのメッセージです。

2/6(土) 14:00～15:30

講師 井山 里美さん

(NPO法人女性と子どものエンパワメント関西 事務局長)

対象：テーマに関心のある中学生・高校生20人程度

参加費：無料

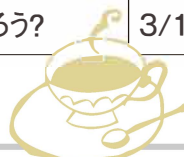
申込み：1/4(月) 9:00～電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

ここいろカフェ 各10:00～11:30

お茶を飲みながら、一緒に語り合いませんか。テーマを設けてファシリテーターが進行します。(お子さん連れの参加も可)

日程	テーマ	受付開始
1/23(土)	あなたの身の回りのハラスメント	1/4(月)～
2/21(日)	人生100年、誰とどこで過ごしますか?	2/1(月)～
3/27(土)	「自立」って何だろう?	3/1(月)～

参加費：無料
定員：19人



「with コロナ時代」の働き方・生き方 再考

～男性のためのワーク・ライフ・バランス～

コロナ禍で、在宅勤務や時差出勤、そしてリモートワークが急速に広まりました。これまでも「働き方改革」は言われてきましたが、横並び的な残業や長時間働ける方が評価されやすかった慣習も変化しつつあります。「withコロナ時代」となった今これからどう行動するか。ワーク・ライフ・バランスを考えた働き方・生き方とは？この状況もチャンスと捉え、自分らしいライフデザインを探してみませんか。

2/13(土)

14:00 ～ 16:00

講師 川中 大輔さん
(シチズンシップ共育企画 代表)

対 象：テーマに関心のある男性20人程度

参加費：無 料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)

申込み：1/4(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

働きたい女性のためのスタートアップ！就労支援セミナー

子育てしながら就職活動を始めたい方へ、働き方も多様になった今こそ、私のライフスタイルにあった働き方を見つけてみませんか。女性を取り巻く環境はどのように変わっているのか、新しいチャレンジへの不安や悩みを解消し、これからの可能性を広げ、あなたのスタートを応援する講座です。あきらめず、目標に向かって今出来ることから始めましょう。

①	2/26 (金)	女性たちの現状は ～皆はどんなことに 悩んでいるの？～	中野 冬美さん (キャリアコンサルタント・ 産業カウンセラー)
②	3/5 (金)	私のライフスタイル、 どう作る？ ～私のこれまで、そしてこれから～	
③	3/12 (金)	ハローワークがあなたを応援！ これからの就職活動について	ハローワーク伊丹 マザーズコーナー 就労支援ナビゲーター

2/26、3/5、3/12(各金曜日)

10:00 ～ 12:00 [3回講座]

対 象：テーマに関心のある女性20人程度

参加費：無 料

一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)

申込み：2/1(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

ここいろ ミモザの日

3/7(日)

10:00 ～ 16:30

3月8日は国連が定めた「国際女性デー(International Women's Day)」で、「ミモザの日」とも呼ばれます。

ここいろでは、2021年3月7日(日)に「ここいろ ミモザの日」を開催します。

A	10:00 ～ 12:00	似顔絵ワークショップ 対 象：小学校低学年～大人まで 定 員：20人	D	13:30 ～ 16:15	映画上映&古居みずえ監督トーク 「飯舘村の母ちゃんたち 土とともに」 定 員：30人
	10:15 ～ 10:45	人形劇 『ブレーメンの音楽隊』 手作り楽器演奏 『山の音楽家』		14:00 ～ 16:00	命を守る 減災ワークショップ ～助けられる人から、 助ける人になる～ 対 象：子ども～大人まで 定 員：20人
	11:15 ～ 11:45	対 象：乳幼児～大人まで 定 員：親子各10組		展示 10:00 ～ 16:30	登録グループによる展示

参加費：無 料

申込み：2/1(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

愛称「ここいろ」は、
一人ひとり（ここ＝個々）が
自分の色（いろ）を彩ることのできる
拠点施設であることを願って、
公募で名付けられました。

月～土 午前9時～午後9時
日曜日 午前9時～午後5時30分
*日曜日は月2回のみ開館
第1・3日曜日(1・5・8月除く)

日曜日(第1・3日曜除く)、祝日
年末年始(12/29~1/3)

阪急伊丹駅から徒歩約7分／JR伊丹駅から徒歩約8分
お車でお越しの際は、宮ノ前地区地下駐車場(有料)等をご利用ください。

ホームページ



facebook



指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

〒664-0895 伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商エプラザ5階

電話：072-781-5516

FAX: 072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp/>